ВЕГАНСКИЙ УЖИН

быстро & вкусно!

5 блюд
за
45 минут

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Из этой книги вы узнаете, как приготовить полноценный веганский ужин за 45 минут!

Встречайте рецепты 5 блюд, которые особенно полезны для вегетарианцев, т.к. богаты витамином С и железом.

А так же приятный бонус – рецепт легких и безвредных сладостей, которые особенно хорошо подойдут на завтрак.

- Веганский ужин

Веганский ужин
Сборник рецептов из мастер-класса

27.04.2011 года
by Life, 4vegan.ru

Введение

Из этой книги вы узнаете, как приготовить полноценный веганский ужин за 45 минут!

Встречайте рецепты 5 блюд, которые особенно полезны для вегетарианцев, т.к. богаты витамином С и железом.

А так же приятный бонус – рецепт легких и безвредных сладостей, которые особенно хорошо подойдут на завтрак.

Итак, приступим!

PS:

Спасибо Завитаеву Алексею, veloserviz.ru за фото!

Паста «Бон Аппетит»

Этот рецепт нам подсказала акушерка, когда в моей семье родилась дочка и мы были так рады её появлению, что совершенно не хотели есть! Этот паштет вернул нас «на землю», разыграв зверский аппетит :)

Время приготовления: 10 минут
Сложность: минимальная
Острота: максимальная
Порций: 30
Ингредиенты:
2 авокадо
5 ст. л. оливкового масла
1 ч.л. перец черный молотый
1/2 ч.л. мелкой соли
170 г «Хрен Столовый»
1 буханка чёрного хлеба
Способ приготовления:

1. Чистим авокадо от шкурки, разрезаем пополам (осторожно, внутри внушительная косточка). Вытаскиваем эту косточку.

2. Теперь авокадо кладем в блендер и мелко перемалываем, либо вообще перетираем в кашицу.

3. В кашицу из авокадо выливаем содержимое баночки «Хрен столовый».

4. Добавляем в смесь 1/2 ч.л. соли, 1 ст.л. черного перца и 5 ст.л. оливкового масла.

5. И тщательно всё это перемешиваем. Готово!

Способ применения:

Берём кусочек чёрного хлебушка и намазываем пасту ровным слоем сверху.

Способ хранения:

Хранить пасту необходимо в холодильнике в закрытой таре – иначе паста выветривается и темнеет… Срок хранения 7 дней.

Салат «Новая Зеландия»

Время приготовления: 15 минут
Сложность: средняя
Порций: 5
Ингредиенты:
2 цукини или кабачка
3 огурца
400 г стручковой фасоли замороженной
1 пучок зелени
3 ст.л. льняного масла
2 ст.л. масла подсолнечного
1 баночка оливок
1 ст.л. куркумы молотой
Способ приготовления:

1. Ставим сковородку на огонь и наливаем в неё подсолнечное масло. Когда масло нагреется сыпем в сковородку куркуму и перемешиваем 30 секунд – надо немного обжарить специи.

2. Засыпаем в сковородку стручковую фасоль, перемешиваем всё содержимое и накрываем крышкой. Наша задача – прогреть фасоль, а не обжарить, поэтому огонь ставим чуть выше среднего, а через 10 минут сковородку снимем с плиты. Постарайтесь пару раз помешать стручковую фасоль, чтобы избежать пригорания.

3. Теперь займемся свежими овощами! Давайте нарежем кабачки и огурчики одинаковыми кусочками: в длину – 3см, в ширину – 0,5см. Да, такого же размера, что и стручковая фасоль – так кушать будет удобнее.

4. Затем берем пучок зелени и шинкуем его мелко-мелко.

5. Берем банку оливок – водичку сливаем. Достаем оливки и режем их вдоль пополам.

6. Теперь нужно всё соединить в большой салатнице! Итак, высыпаем в тару теплую стручковую фасоль, нарезанные огурцы и кабачки, оливки и зелень, а так же добавляем 3 столовые ложки льняного масла. Перемешиваем. Салат готов!

Употреблять лучше сразу после приготовления, пока салат ещё тёпленький!

В холодильнике хранится 2 дня, но это уже совсем не то...

Салат «Весенние кудряшки»

Время приготовления: 15 минут
Сложность: средняя
Порций: 5
Ингредиенты:
1/2 кочана свежей цветной капусты
1 болгарский перец
2 огурца
1 баночка маслин
5 ст.л. оливкового масла
1/4 пачки сушенного орегано
1 ч.л. соли
Способ приготовления:

1. Начнем с огурчика – его нужно порезать на 2 части вдоль, а затем каждую половинку ещё раз вдоль, чтобы получилось 4 длинных дольки огурца. А теперь тоненько нашинкуем каждую дольку поперек. То же самое проделать и со вторым огурцом.

2. Болгарский перец можно нарезать множеством способов, но главное, чтобы на выходе оказались тоненькие дольки не длиннее 4 сантиметров.

3. Теперь маслины. Из баночки сливаем воду, а каждую маслину режем вдоль пополам.

4. Цветная капуста. Здесь нужно проявить немного сноровки! Давайте перевернем цветнушку «вверх ногами». Теперь отрежем одну веточку от кочерыжки. А сейчас секрет: если цветную капусту разрезать со стороны кудряшек, то она будет очень сильно крошиться, а в салате будет напоминать пенопласт)) Поэтому резать веточки будем исключительно с обратно стороны, с той, которая прилегала к кочерыжке: делаем надрез до кудряшек и пальцами разъединяем 2 кусочка… надрезали и

разъединили. Проделаем это с каждой веточкой таким образом, чтобы на выходе получалось хотя бы 8 долек из каждой кудряшки.

5. Теперь собираем все ингредиенты в одной салатнице: кабачки, болгарский перец, огурцы и оливки, а так же добавляем оливковое масло, соль и орегано. Перемешаем. Салат готов!

Этот салат очень богат витамином С, который содержится в свежей цветной капусте! Бодрит и освежает, отлично подходит так же для второго завтрака.

В холодильнике может хранится 3 дня.

Овощи на скорую руку

Время приготовления: 15 минут
Сложность: низкая
Порций: 4
Ингредиенты:
200г замороженной цветной капусты
200г замороженной брокколи
3 ст.л. подсолнечного масла
1/2 ч.л. соли
Способ приготовления:

1. Ставим сковородку с маслом на огонь, через 1 минуту масло прогреется.

2. Теперь высыпаем замороженную цветную капусту и брокколи в сковородку и закрываем крышку. Если поставит на средний огонь – можно даже не перемешивать.

3. Через 15 минут овощи прогреются и будут готовы к употреблению.

Этот рецепт из категории фаст-фуда. Когда у вас есть 20-30 минут, чтобы приготовить что-нибудь и поесть – это блюдо один из идеальных вариантов. Размороженные брокколи и цветная капуста вкусны сами по себе, но так же при желании во время готовки можете добавить любимые специи.

Гречка рассыпчатая

Время приготовления: 25 минут
Сложность: низкая
Порций: 3

Ингредиенты:

1 стакан гречки

2 стакана воды

3 ст.л. подсолнечного масла

1/2 ч.л. соли

Способ приготовления:

1. Берем 1 стакан гречки и промываем его в кастрюльке.

2. После того, как гречка промыта, добавляем в посуду 2 стакана воды и соль. Закрываем кастрюльку крышкой и ставим на максимальный огонь.

3. Как только вода в кастрюльке начнет вскипать, ставим огонь на минимальное деление.

4. Через 15 минут добавляем в гречку подсолнечного масла.

Перемешиваем. Готово!

Сладости ореховые с черносливом

Это бонусный рецепт. К ужину отношения не имеет. Но я всегда готовлю сладости вечером, затем ставлю их на ночь в холодильник и с утра наслаждаюсь прохладными вкусняшками.

Попробуйте – время на готовку много не займет.

Время приготовления: 20 минут

Сложность: низкая

Порций: 20

Ингредиенты:

100 г миндального ореха

120 г чернослива

Способ приготовления:

1. Сыпем орешки в блендер и перемалываем до мелких кусочков (размера с гречку), но не в пыль :) 2. Высыпаем их в тарелку. Теперь в блендере перемалываем чернослив и тоже его в тарелку.

3. Затем всё тщательно перемешиваем до однородной массы.

4. Берем часть смеси в правую ладошку. Нам нужно уплотнить её – жамкаем смесь в кулаке. Затем из этой субстанции шарик начинаем катать шарик меж двух ладошек. Желательно, чтобы шарики в диаметре получались как монета в 5 рублей – так удобнее кушать будет ;) 5. Докручиваем шарики из всей смеси. Хранить можно и без холодильника.

Рекомендую всегда иметь дома стратегический запас подобных сладостей! Так вы будете экономить на бестолковых шоколадках и всегда иметь под рукой «бомбочки хорошего

настроения».

Хранятся 2-3 дня. Теоретически, в холодильнике они могут хранится и неделю… но, как показывает практика, эти шарики долго не живут – ибо их расхватывают за пару дней родственники или гости – не зависимо от того, сколько тазов этих шаров вы приготовите :) Секрет скорости!

Итак, рецепты вам уже известны, но как же это всё приготовить за 45 минут?

Делюсь пошаговым секретом!

Я делал это много раз.

Сначала ставим вариться гречку и закидываем стручковую фасоль в разогретую сковородку.

Затем, пока греется фасоль, нарезаем все остальные ингредиенты салата «Новая Зеландия».

Стручковую фасоль добавляем в теплый салат, на её место в сковородку нагружаем замороженные цветную капусту и брокколи.

Далее спокойно занимаемся салатиком «Весенние кудряшки» и поглядываем на гречку – она вот-вот будет готова.

Ну всё, снимаем гречку и сковородку с овощами, заправляем всё что нужно маслами, перемешиваем. Готово!

Если что-то не получается или вы побили все известные рекорды Гиннеса по скоростям приготовления ужинов – пишите смело мне на 4vegan@gmail.com. LIFE.

Напоследок

Заходите на http://4vegan.ru/veganbooks/ и подпишитесь на серию «Книги по-Вегану», чтобы регулярно получать новые издания + сразу же скачать все книги, которые имеются в коллекции.

LIFE, 4vegan.ru